



聚陽食品工廠

衛生署認證HACCP優良安全工廠



14年1月午餐菜單

豐原高商

12月30日 (一)

12月31日 (二)

1月1日 (三)

1月2日 (四)

1月3日 (五)



地瓜飯 ◎無骨雞排 家常肉燥 鄉村高麗 季節青菜 ▲ 菇菇肉燥湯	旺芽飯 ★ 筍香扣肉 木須炒蛋 蒜香花椰 季節青菜 鮮瓜雞湯
熱量: 821.6 蛋白質: 33.4 醣類: 109 脂肪: 28	熱量: 822.2 蛋白質: 34.3 醣類: 106 脂肪: 29

1月6日 (一)

1月7日 (二)

1月8日 (三)

1月9日 (四)

1月10日 (五)

蔥香肉燥炒飯 玉米炒蛋 和風關東煮 白醬洋芋+家常嫩腐 季節青菜 紅茶QQ	蕎麥飯 鐵路豬排 肉末豆腐 螞蟻上樹 有機青菜 酸辣湯	香Q米飯 ◎繼光香香雞 傳香滷味 蝦皮鮮瓜 季節青菜 榨菜肉燥湯	小米飯 蠔油燒肉 鮮蔬花枝丸 ▲ 養生麻香菇菇 季節青菜 九州豆腐湯	麥片飯 紐澳良雞翅 塔香干丁 椒香薯塊 季節青菜 豚香冬瓜湯
熱量: 847.9 蛋白質: 33.6 醣類: 116.5 脂肪: 27.5	熱量: 869.6 蛋白質: 32.7 醣類: 121.5 脂肪: 28	熱量: 834.3 蛋白質: 33.2 醣類: 113.5 脂肪: 27.5	熱量: 802.7 蛋白質: 32.3 醣類: 106.5 脂肪: 27.5	熱量: 823.6 蛋白質: 33.4 醣類: 109.5 脂肪: 28

1月13日 (一)

1月14日 (二)

1月15日 (三)

1月16日 (四)

1月17日 (五)

中華炒麵 肉燥滷蛋 燴煮鮮瓜 五香豆干三角薯餅 季節青菜 南瓜濃湯	旺芽飯 塔香雞丁 ▲ 古早味筍絲羹 雙色花椰 有機青菜 淡水魚丸湯	香Q米飯 ◎唐場豬排 豆腐煲 奶皇包拼鍋貼 季節青菜 番麥雞湯	紫米飯 鐵板燒雞 招牌滷米血 白菜滷 季節青菜 結頭肉片湯	蕎麥飯 紅燒燻肉 紅蘿蔔炒蛋 肉燥高麗 季節青菜 海芽味噌湯
熱量: 829.5 蛋白質: 33 醣類: 112.5 脂肪: 27.5	熱量: 864.7 蛋白質: 32.3 醣類: 122 脂肪: 27.5	熱量: 841.2 蛋白質: 36.3 醣類: 106.5 脂肪: 30	熱量: 804.7 蛋白質: 32.3 醣類: 107 脂肪: 27.5	熱量: 843.6 蛋白質: 35.9 醣類: 107.5 脂肪: 30

※菜單內 ◎為油炸菜色 ▲為菜色含在地食材

※菜色或數量如有問題, 請洽現場工作人員 ※每週二供應水果

※菜色中含有豬肉食材皆使用台灣豬肉



台中市 豐原高商 午餐菜單 113學年度 1月菜單



1月2日 地瓜飯 三杯雞 糖醋麵腸 豚香花菜 鵝白菜 馬鈴薯豬骨湯	1月3日 麥片飯 豉汁排骨 ▲小瓜肉絲 鹹水總匯 高麗菜 玉米蛋花湯
數量 780 大卡 脂質 26 克 蛋白質 34 克 糖類 102 克	數量 776 大卡 脂質 25 克 蛋白質 33 克 糖類 106 克

1月6日 ▲麻油蒜苗拌飯 紅絲炒蛋 紅油炒手+泡菜粉絲 蒜香干丁 ★有機山萵蒿 燕麥珍奶	1月7日 燕麥飯 BBQ雞腿 海結豬腳 蝦皮燻冬瓜 福山萵苣 蘿蔔大骨湯	1月8日 香Q米飯 ◎日式豬排 鮮肉包 田園玉米 菠菜 和風昆布湯	1月9日 糙米飯 五味醬雞 焗汁洋芋 鮮味刺瓜 油菜 結頭大骨湯	1月10日 小米飯 咕咾肉 芋頭白菜 蔞瓜干丁 青江菜 小魚味噌湯
數量 896 大卡 脂質 26 克 蛋白質 33 克 糖類 132 克	數量 749 大卡 脂質 24 克 蛋白質 31 克 糖類 101 克	數量 778 大卡 脂質 20 克 蛋白質 31 克 糖類 119 克	數量 781 大卡 脂質 25 克 蛋白質 33 克 糖類 107 克	數量 782 大卡 脂質 26 克 蛋白質 34 克 糖類 104 克
1月13日 青醬義大利麵 家常滷蛋 醬燒豆干+蜜汁腰果芋頭 鮮炒結頭 ★有機黑葉白菜 大滷湯	1月14日 胚芽飯 ◎爆嫩雞翅 筍香肉片 蛋酥高麗菜 芥藍菜 刺瓜豚骨湯	1月15日 香Q米飯 日式燒雞 芝麻球雙拼 南瓜炒蛋 福山萵苣 四神湯	1月16日 紫米飯 蜜汁叉燒 ▲玉米炒蒜苗 冬瓜魚丸 鵝白菜 味噌豆腐湯	1月17日 燕麥飯 安東燻雞 雙色花菜 奶油白菜 青江菜 榨菜三絲湯
數量 803 大卡 脂質 29 克 蛋白質 33 克 糖類 102 克	數量 771 大卡 脂質 26 克 蛋白質 33 克 糖類 101 克	數量 859 大卡 脂質 28 克 蛋白質 36 克 糖類 117 克	數量 779 大卡 脂質 25 克 蛋白質 33 克 糖類 106 克	數量 783 大卡 脂質 25 克 蛋白質 33 克 糖類 107 克

* 使用【台灣豬肉】 標示◎為油炸食物 ★為有機青菜 ▲為在地食材*

瑞氣迎門好運來

萬事如意



福

春風送暖蛇年好



昱品美食股份有限公司



1月份午餐菜單總表-豐原高商



週次	星期一 12月30日	星期二 12月31日	星期三 1月1日	星期四 1月2日	星期五 1月3日
第一週	<p>標示◎為油炸 標示△為使用在地食材</p>			糙米飯 黑胡椒豬柳 油蔥福州丸 味噌三絲 健康時蔬 海芽蛋花湯	△五穀飯 ◎脆皮雞排 五味綜合蔬 肉片高麗 有機青菜 結頭排骨湯
	夏威夷炒飯 馬鈴薯滑蛋 脆皮鍋貼 泰式醬淋豆腐 △薯菇扒冬瓜+青菜 三Q紅茶	1月7日 多穀飯 壽喜燒肉 和風關東煮 青花翅小腿 健康時蔬 日式味噌湯	1月8日 △白飯 ◎脆皮雞翅 奶油白菜 薯餅拼洋葱圈 快炒時蔬 藥膳湯	1月9日 大麥仁飯 五香滷豬排 蜜糖豆干 麻油高麗 翠綠時蔬 酸菜雞湯	1月10日 胚芽飯 海南雞 番茄玉米佐肉燥 焗烤薯塊 有機青菜 和風豚骨湯
第三週	1月13日 法式焗烤麵 洋蔥炒蛋 五香雙結 香濃芝麻包 △白菜滷+時蔬 馬鈴薯濃湯	1月14日 △胚芽飯 三杯雞 彩虹雞塊 大阪燒高麗 健康時蔬 冬瓜排骨湯	1月15日 白飯 ◎黃金魚排 田園三劍客 咕咾油腐 快炒時蔬 鮮蔬大白湯	1月16日 糙米飯 蒜片烤雞排 蔥燒粉絲煲 南瓜炒蛋 翠綠時蔬 土瓶蒸	1月17日 五穀飯 星洲排骨 結頭燴魷魚 芋香雲吞 有機青菜 海芽金菇湯
	1月20日 黃金蛋炒飯 古都滷蛋 客家小炒 雙色地瓜球 焗汁洋芋+時蔬 珍珠奶茶	<p>新年到 大家一起過好年</p> <p>寒假生活</p> <p>迎春</p>			
第四週	※※所有豬肉均使用臺灣豬肉※※				